# Velouté de fonds d'artichauts

15mn réalisation – 18mn cuisson – 2 personnes

6 beaux artichauts bretons + 5cl vin blanc sec + 30gr beurre
¾ l bouillon de volaille + sel + poivre + copeaux de parmesan

* Eplucher et tourner les fonds d'artichauts, les détailler en morceaux.
* Les introduire dans le bol avec le reste des ingrédients et régler **18mn à 100° vit.2**.
* Dresser dans les assiettes creuses très chaudes et disposer dessus les copeaux de parmesan. Servir aussitôt.

# Crème de petits pois

5mn réalisation – 5mn cuisson – 4 personnes

1 boîte petits pois + 3,5 à 5 gobelets lait + sel + poivre
2 feuilles menthe ou 1 pincée de curry

* Dans le bol, verser les petits pois égouttés et le reste des ingrédients.
*** Mixer 30sec. turbo** et réfrigérer 1h.
*** Ou même procédé et au lieu de réfrigérer, ajouter une poignée de lardons fumés et programmer **5mn vit.3 à 100°.**

# Velouté aux lentilles

mn réalisation – mn cuisson – 4 personnes

1 grosses boîtes lentilles cuites préparées + 150 lardons fumés
1 oignon + 1 clou de girofle + 2 gousses d'ail + bouquet garni
1 ½ l bouillon bœuf + sel + pluches cerfeuil + 20gr beurre

* Egoutter les lentilles. Emincer l'oignon et la placer dans le bol avec le beurre et régler **mn à 90° vit..**
* Dans le bol, ajouter lentilles, bouillon et sel. Dans le panier cuisson placer bouquet garni, ail, clou girofle et régler **mn à 90° vit..**
* Extraire panier cuisson et mixer **sec. turbo.**
* Ajouter les lardons et laisser le tout fermé 5mn.
* Servir, accompagné de pluches de cerfeuil.

created by free version of DocuFreezer